

みやこ新聞

令和7年

12月号

みやこ

12月に注意
すべきこと



①(低体温症、ヒートショック予防)

12月は気温の低下により低体温症、ヒートショックのリスクが高まります。入浴前は浴室や脱衣所を暖めてください。通気性と保湿性の高い服を重ね着して、外出時にはマフラーや手袋で防寒しましょう。

②(インフルエンザ、感染症に気を付ける)

ワクチン接種、うがい・手洗い、アルコール消毒液を活用するとお良いです。

加湿器で室内の湿度を40～60%に保つ

③(運動不足の解消、転倒事故を防ぐ)



運動不足が原因で筋力、体力はどんどん低下してしまうので、注意が必要です。転倒リスクや健康にも影響します。

ヨガやストレッチ、座ったままできる体操など、また凍結しやすい早朝や夜間の外出は控えましょう



知の種

穴埋め漢字

矢印に従って読むと二字熟語になるように口(く)に漢字を入れてください(目標3分)

① 最→ →耳 当→ →期	② 遺→ →票 宣→ →言	③ 駿→ →子 乗→ →車	④ 時→ →表 交→ →物
⑤ 真→ →力 果→ →験	⑥ 陸→ →桁 石→ →脚	⑦ 声→ →枕 最→ →貴	⑧ 常→ →立 一→ →続

④(心の健康、季節性アффекティブ障害(冬季うつ)に注意)

冬は日照時間が短く外出の機会も減るため孤独感やストレスが高まりやすい時期です。

気分の低下は免疫力は低下を引き起こし感染症にかかりやすくなります。睡眠やバランスのとれた食事、ウォーキングや筋トレなど簡単な運動で体調と気分を整えましょう。

⑤(暖房器具の安全管理)

ストーブやヒーターの使い方によっては火事や酸化炭素中毒のリスクが発生します。使用中は、

適宜換気、燃量切れによる不完全燃焼に注意!!
火のそばに燃えやすいものを置かないように



ホームページはこちら!

⑥ (詐欺犯罪被害リスクに注意!)

年末は詐欺や窃盗の被害が増える傾向にあります。
高齢者を狙った特殊詐欺、空き巣に特に注意すべき時期
劇場型詐欺に気をつけて!



あなたの口座が犯罪に使われて
います。
現在あなたも犯罪グループの仲間の
容疑がかけられています

逮捕状も出ています
でもお話ししているとあなたが
犯罪に加担していると思わせない
捜査にご協力いただけますか?



わかりました



まず口座のお金がこれ以上
犯罪グループに使われないよう
今からある安全な口座に
全額振り込んでください

機密捜査になりますので捜査が終わるまであなたにも
口外されないようお願いいたします。

救時間後... あれから連絡が来ない
不安になり娘に相談すると...
うわ... つかぬ前に
家族や警察に相談を!!
警察はお金もあつたカードもあつたらしめん 不審な電話は



風邪をひかない免疫力アップ
カボチャと豆乳のポタージュ

かぼちゃを小さく切り、
また冷凍カボチャをレンジする

目安は2~3分



温かくなったカボチャをフォークでつぶし
豆乳(または牛乳)、コンソメ、塩少々入れまぜる



コンソメ 1/2
塩 少々
豆乳(または牛乳で可)



鍋またはレンジで
温める

オレンジ色がきれいなかぼちゃはβ-カロテン
体内でビタミンAに変わりのど鼻の粘膜を丈夫に
して風邪やウイルスから体を守ってくれます。
これからどんどん寒くなります。
温まりながら強い体をつくりましょう。

①初 ②伝 ③馬 ④代 ⑤奥 ⑥橋 ⑦高 ⑧連



み栄に食品からお願い

昼は14時、夕は19時まで食べてください。

電子レンジは500W(1分) 600W(50秒)

携帯電話は前日15時まで連絡下さい。

03-3619-3612 み栄に食品まで

